BioTekna Plus
Copyright © 2013-2019 BioTekna - Biomedical Technologies
Elaborazione del: 29/04/2019 E: 199, 1 O: 200, 1 S: 13

Dati generali

Paziente: SCREMIN BARBARA
Data di nascita: 01/06/1971
Età: 47
Sesso: F

Note generali

Body Weight Target: da perdere 9.0 kg di FM.

Avvertenze
Evitare affettati, insaccati, formaggi stagionati e limitare al minimo l'utilizzo del sale.
Rispettare gli orari indicati.
Prima di iniziare il protocollo eseguire uno scarico del carico glicemico e del carico calorico (es. alimentazione con vegetali) per 3 o 4 sere.

Sequenza nutrizionale - Sequenza 1 - Circadiana

Dalle 07:00 alle 08:00
Bagnarsi le mani e il viso con acqua fredda.

Esercizio fisico in modalità HIIT, secondo la sequenza di lavoro nell'ultima pagina.

A rotazione scegliere tra:
- Fette biscottate integrali (porzione abbondante)
- Pane integrale di frumento (porzione abbondante)
- Pane integrale di segale (porzione abbondante)
- Pane VitaMill -20 (porzione abbondante)

A rotazione scegliere tra:
- Marmellata (3 cucchiaini)
- Miele (2 cucchiaini)

A rotazione scegliere tra:
- Fichi (3 frutti)
- Fichi secchi (3 frutti)
- Banana (1 frutto)

Mela (1 frutto)

A rotazione scegliere tra:
- Kiwi (2 frutti)
- Agrumi (porzione normale)
- Albicocche (5 frutti)

A rotazione scegliere tra:
- Tè non zuccherato (1 tazza)
- Caffè zuccherato (1 tazzina)

Dalle 10:00 alle 11:00
Melcalin MgK (1 bustina stick)

A rotazione scegliere tra:
- Agrumi (porzione normale)
- Albicocche (5 frutti)
- Banana (1 frutto)

Mela (1 frutto)

A rotazione scegliere tra:
- Pane integrale di frumento
- Pane integrale di segale
- Pane VitaMill -20

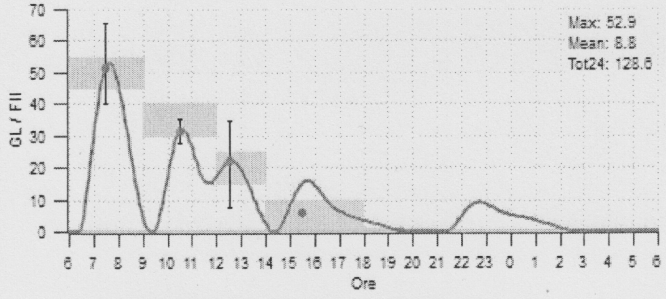
Marmellata (3 cucchiaini)

Dalle 12:00 alle 13:00
Melcalin Garlic (3 capsule)
Melcalin LUPES (1 capsula)

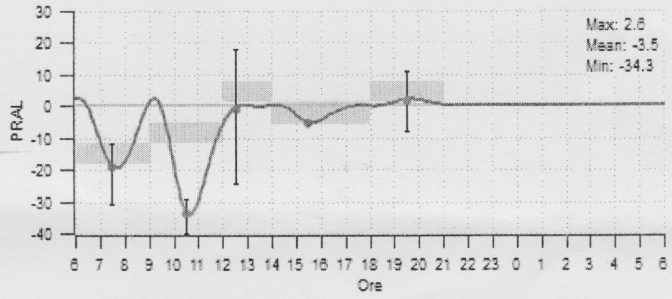
A rotazione scegliere tra:
- Verdure cotte miste
- Insalata mista (senza carote, mais o patate)

A rotazione scegliere tra:
- Patate
- Legumi
- Pasta integrale
- Riso integrale
- Pasta VitaMill -20
- Pane VitaMill -20

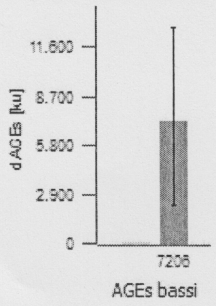
Andamento di GL / FII nelle 24 ore



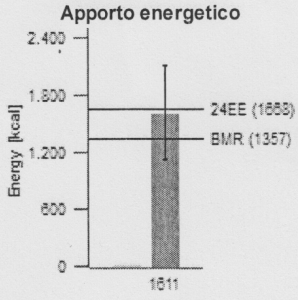
Andamento del PRAL nelle 24 ore



Accumulo di dAGEs



Apporto energetico



Protein intake
1.52 g/kg FFM
0.94 g/kg BW

fiRQ
0.89

Note

Si consiglia di ridurre FII notturno.

I seguenti alimenti sono processati industrialmente: Fette biscottate integrali.

BioTekna Plus
Copyright © 2013-2019 BioTekna - Biomedical Technologies
Elaborazione del: 29/04/2019 E: 199, 1 O: 200, 1 S: 13

A rotazione scegliere tra:
- Carni bianche
- Carni rosse
- Pesce
- Uova
- Formaggi freschi

Olio extravergine di oliva (1-2 cucchiai)

Dalle 15:00 alle 16:00
Frutta mista

Dalle 19:00 alle 20:00
Melcalin LUPES (1 capsula)
A rotazione scegliere tra:
- Verdure cotte miste
- Insalata mista (senza carote, mais o patate)

A rotazione scegliere tra:
- Carni bianche
- Carni rosse
- Pesce
- Uova

Olio extravergine di oliva (1-2 cucchiai)

Durante l'arco della giornata
Melcalin Flow (2 compresse)

Assunzione d'acqua quotidiana: da 1.5 a 2 lt.